

IM PFLEGHEIM LÄUFT WAS!

Ein Co-Projekt der AFISA-VFAS und Hop Santé Sàrl

Das Altern der Bevölkerung und der wachsende Bewegungsmangel sind ein dringendes Problem im Bereich der öffentlichen Gesundheit. Gemäss WHO werden bis 2030 ungefähr 500 Mio Leute unter durch Bewegungsmangel verursachten Krankheiten leiden. Die Pflegeheime werden von diesem Problem nicht verschont, denn die eintretenden Betagten leiden oft an mehrfachen Gebrechen, büssen an Selbständigkeit ein, sind stark sturzgefährdet und haben zu wenig Bewegung. Aus Studien geht hervor, dass Betagte im Pflegeheim 94% ihrer Zeit sitzend oder liegend verbringen, was zum Verlust ihrer Fähigkeiten beiträgt. Fehlende körperliche Betätigung beim Eintritt ins Heim verschlechtert den Gesundheitszustand und bringt grössere Abhängigkeit bei den täglichen Verrichtungen, mehr Medikamente und damit verbundene Nebenwirkungen mit sich. Körperliche Betätigung wird jedoch von den öffentlichen Gesundheitsorganisationen einstimmig als wirksame, nicht medikamentöse Alternative anerkannt.

Partner-PfIH

(10 en 2021
16 en 2022)

Réseau Santé Glâne
Réseau Santé Social de la Broye
Fribourgeoise
EMS Le Châtelet, Attalens
Foyers de la Ville de Bulle
Home médicalisé du Gibloux, Farvagny
Stiftung St. Wolfgang
Pflegeheim Aergera Giffers

Projektrahmen

«Im Pflegeheim läuft was!» bekämpft den Bewegungsmangel, beugt dem Verlust der Fähigkeiten von Betagten im Heim vor und verbessert deren Lebensqualität durch regelmässige angepasste körperliche Bewegung. Um diese Ziele erreichen zu können, war es wichtig, global und interdisziplinär vorzugehen mit Fachleuten in angepasster körperlicher Bewegung (APA), die die Pflgeteams ausbildeten.

Promotion Santé Suisse gewährt 199'000 CHF für 2 Jahre, das Projekt wurde von 13 Projekten ausgewählt, die angenommen wurden, insgesamt 98 Projekte.



Wichtigste Hilfsmittel

(Erstellt von der interdisziplinären Projektgruppe unter Berücksichtigung der Realitäten in der Praxis)

- Praktische Anleitung mit dem Dispositiv "Bewegung"
- Flyer für das breite Publikum
- Ausbildung/Betreuung der Multiplikatoren

→ Siehe unter <https://hopsante.ch/ems/>



Evaluierung

In 10 PflH wurden Gruppen von Multiplikatoren ausgebildet, die ein Jahr lang alle 3 Monate an einer Evaluierung per Umfragebogen teilnahmen. Die Daten wurden von einer externen Fachperson analysiert. Anhand des Programms «Hop Santé im PflH» wurde ein wöchentliches Training in angepasster Bewegung organisiert, mit Angaben zu Teilnahme und Zufriedenheit.

Resultat

Multiplikatoren

(Umsetzung Anleitung in der Praxis)

- **Alle Ziele der Implementierung** wurden **im Laufe der Zeit** mehr und mehr **mobilisiert**, auf signifikante Weise, mittels 5 Evaluierungsmomenten während einem Jahr, mit einer **nennenswerten Verbesserung von 80% schon 3 Monate nach Projektbeginn**.
- **Für mehr als die Hälfte der Ziele wurde nach einem Jahr eine nennenswerte Implementierung erreicht**, lediglich das morgendliche Aufwärmen, die Aufzeichnungen zum Unterbruch von Sitzen oder Liegen sowie die Sensibilisierung des externen Personals wurden kaum realisiert.
- **Grosse Unterschiede zwischen den einzelnen PflH** bei Umsetzung der empfohlenen Massnahmen vor Programmbeginn, Verzögerungen oder weniger Intensität, oft lineare Fortschritte, aber auch Stagnation, Regression.
- **Gewinn** für HB und Personal bei **erfolgreicher Implementierung**.



Einbeziehen APA-Fachleute



- **16 PflH (D + F)** haben das Programm «Hop Santé im PflH» eingesetzt.
- **~400 HB** erreicht, durchschnittlich **~1/5** der HB eines PflH
- **~1200** Trainingseinheiten Sport-Santé ausgeführt
- **83,5%** Beteiligungsquote (50,5% Abwesenheit infolge gesundheitl. Probleme, 19,5% Besuche, 12,5% Termine, 11% keine Information, 6,5% gleichzeitig Aktivierung)
- **7/16 PflH** machen 2023 weiter (Aufhören aus budgetären Gründen) => mässige Bilanz
- **Kanton bewilligt Finanzierung** mittels **Dotation** oder **Pensionspreis**, eine schöne Anerkennung des Mehrwerts für die Nutzniesser und den Berufsstand!

FESTSTELLUNG: Der Mehrwert wird leider von den Entscheidungsträgern noch nicht gebührend gewürdigt (d. h. als Bewegungstherapie zusätzlich zur üblichen Pflege und nicht als Unterhaltungsprogramm).

Aussagen der Teilnehmenden von «Hop Santé im PflH»

« Das hilft mir bei den Bewegungen im Alltag. »

« Wir haben Glück mit der sportlichen Betätigung. »

« Das hilft mir beim täglichen Laufen. »

«Nach dem Training fühle ich mich befreit, das tut mir sehr gut. »

« Das gefällt mir und ist gut für die Gesundheit! »

«Es muss schon was Ernstes los sein, damit ich nicht hingeh. »

«Ich kann diese Aktivität nur wärmstens empfehlen. »

«Das motiviert uns, von alleine machen wir nichts. »

« Ich stelle eine positive Veränderung fest hinsichtlich Gleichgewicht und Reflexe. »

« Ich fühle mich leichter und weniger steif. »

«Ich habe mehr Energie, das hält jung. »

«Das hebt die Stimmung, wenn ich sehe, was ich alles kann. »

Wesentliche Faktoren

Heimleitung und Pflegepersonal für die positive Wirkung von körperlicher Betätigung sensibilisieren

=> **Wenn Überzeugung und Unterstützung durch die Heimleitung fehlen, führt dies zu Misserfolg.**

Wahl der Multiplikatoren

=> **Die Leader sollen positiv, dynamisch, kompetent, beständig, Veränderungen nicht abgeneigt sein und verstanden werden. Sich gegen Veränderungen zu sperren ist ein wohlbekannter Nachteil für den Menschen, auch wir haben das zu spüren bekommen.**

Kommunikation

=> **Ein wesentlicher Faktor für eine wirkungsvolle interdisziplinäre Zusammenarbeit. Diesbezüglich Mängel in mehreren Heimen. Eine schlechte Kommunikation ist Ursache für Konflikte und ein Haupthindernis für einen reibungslosen Ablauf des Projekts.**

Human Resources

=> **Unterbesetzung und Personalmangel, Strukturveränderungen und eine hohe Abwesenheitsquote haben uns die ganzen 2 Jahre über zu schaffen gemacht.**

Implikation der Dachorganisation und des Kantons

=> **Ein zentraler Punkt für die Unterstützung der Heime bei der Umsetzung der BAG-Empfehlungen hinsichtlich körperlicher Betätigung. Es wurden nicht alle Empfehlungen gleichermaßen beherzigt, vor allem dann nicht, wenn es um Prävention ging.**

Dauerhaftes Einbeziehen einer APA-Fachperson

=> **Wirkt als Katalysator bei der Integration von Bewegung im Pflegeheim**

Zur Aktion übergehen

=> **Für bestmögliche Lebensqualität bzw. Wohlergehen von Betagten im Pflegeheim**

Schlusswort

- Die PflH haben es in der Hand, ein Heim «in Bewegung» zu werden => dies sollte die «neue Normalität» in ihrem Alltagsbetrieb sein.
- Der Kanton Freiburg bietet den PflH offiziell die Möglichkeit, die Leistungen einer APA-Fachperson in Anspruch zu nehmen.
- Die dauerhafte Einbeziehung solcher Fachleute hängt jedoch grossenteils von den Heimen und der Unterstützung durch die Dachorganisation ab => Die Begeisterung der Betagten für das Trainingsprogramm «Hop Santé im PflH» und die erzielten Resultate sollten die Heime dazu ermutigen, den APA-Fachleuten zu vertrauen.
- Es ist unerlässlich, innovativ vorzugehen und die ausgetretenen Pfade zu verlassen, um die Pflegeheime von heute in eine bessere Zukunft zu führen!



© Alain Wicht / La Liberté

Kontakt

Claude Bertelletto Küng

(claudio.bertelletto@afisa-vfas.ch / +41 79 234 71 44)

Thomas Bugnon

(info@hopsante.ch / +41 77 510 54 45)